

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Outubro – 2022 - Matutino

1ª Semana	Segunda –Feira 03	Terça –Feira 04	Quarta –Feira 05	Quinta–Feira 06	Sexta –Feira 07
Café da manhã	Leite batido com cacau* Biscoito de polvilho	Leite batido com aveia* Biscoito de arroz	Vitamina de frutas* Pão com manteiga	Leite com cacau* Bolo simples com aveia	Leite batido com mamão* Biscoito de Arroz
Almoço	Arroz Feijão Isca de fígado ao molho vermelho Purê de abóbora Salada mista Fruta	Arroz Feijão Coxa de frango ao sugo Legumes salteados Salada verde Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido Farofa colorida Salada mista Fruta	Arroz Feijão Macarrão ao sugo com frango desfiado Legumes cozido Salada verde Fruta	Arroz colorido Feijão Quirerinha com pernil suíno Salada mista Suco de fruta

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 03- 07 OUTUBRO)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	433,48	72,54	17,38	8,84
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	472,64	79,78	19,38	8,88

2ª Semana	Segunda –Feira 10	Terça –Feira 11	Quarta –Feira 12	Quinta–Feira 13	Sexta –feira 14
Café da manhã	COMEMORAÇÕES	FERIADO	FERIADO	COMEMORAÇÕES	FERIADO
Almoço	COMEMORAÇÕES	FERIADO	FERIADO	COMEMORAÇÕES	FERIADO

3ª Semana	Segunda –Feira 17	Terça –Feira 18	Quarta –Feira 19	Quinta–Feira 20	Sexta –Feira 21
Café da manhã	Leite batido com cacau* Bolo de cenoura*	Leite batido com fruta* Biscoito de polvilho	Leite batido com aveia* Pão com manteiga	Leite batido com cacau* Biscoito de arroz	Mingau de aveia e canela
Almoço	Arroz colorido Feijão Almôndega ao sugo Macarrão alho e óleo Salada mista Fruta	Arroz Branco Feijão Purê de abóbora Omelete de legumes Salada verde Suco de fruta	Arroz Branco Feijão Carne de panela com legumes Salada mista Fruta	Arroz Branco Feijão Macarrão ao sugo com carne moída Legumes salteados Salada verde Fruta	Arroz com cenoura Feijão Coxa de Frango assada com batata doce Farofa colorida Salada mista Fruta

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 17-21 OUTUBRO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	443,1	74,32	17,78	8,56
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	495,06	83,6	19,98	9,24

4ª Semana	Segunda –Feira 24	Terça –Feira 25	Quarta –Feira 26	Quinta–Feira 27	Sexta –Feira 28
Café da manhã	Vitamina de frutas* Bolo de cacau com aveia	Leite batido com aveia* Biscoito de arroz	Leite batido com cacau* Biscoito de polvilho	Leite batido com fruta* Pão com manteiga	Leite batido com cacau* Biscoito de polvilho
Almoço	Arroz Branco Feijão Purê de batata doce Carne moída a bolonhesa Salada mista Fruta	Arroz Branco Tutu de feijão Pernil suíno assado com legumes Salada mista Suco de fruta	Arroz colorido Feijão Carne de panela com legumes Farofa de couve Salada mista Fruta	Arroz Feijão Purê de batata doce Ovos cozidos Seleta de legumes Salada verde Fruta	Arroz Feijão Macarrão alho e óleo Pernil a chinesa (pimentão/cenoura) Salada verde Fruta

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 24-28 OUTUBRO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	431,76	71,74	16,94	8,82
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	496,56	83,56	19,66	9,64

5ª Semana	Segunda-feira 31				
Café da manhã	Leite batido com cacau* Bolo de banana com aveia*				
Almoço	Arroz Branco Feijão Escondidinho de mandioca com carne moída Seleta de legumes Salada verde Fruta				

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 31 OUTUBRO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	409,5	69,2	16,6	7,6
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	453,4	76,4	18,7	8,2

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Outubro – 2022 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira 03	Terça –Feira 04	Quarta –Feira 05	Quinta–Feira 06	Sexta –Feira 07
	Bolo de cacau Fruta	Arroz Feijão Ovos mexidos Farofa colorida Salada verde fruta	Arroz Feijão Carne de panela com batata doce Legumes cozidos fruta	Torta de carne moída com legumes Fruta	Arroz Feijão Escondidinho de batata doce com carne moída Salada verde Fruta
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 03-07 OUTUBRO)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	387,06	58,36	15,86	10,26	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	458,76	70,58	19,12	11,48	

2ª Semana	Segunda –Feira 10	Terça –Feira 11	Quarta –Feira 12	Quinta–Feira 13	Sexta –feira 14
	COMEMORAÇÕES	FERIADO	FERIADO	COMEMORAÇÕES	FERIADO

3ª Semana	Segunda –Feira 17	Terça –Feira 18	Quarta –Feira 19	Quinta–Feira 20	Sexta –Feira 21
	Bolo de fubá Fruta	Arroz Feijão Polenta cremosa com carne moída Salada fruta	Arroz Feijão Macarrão ao sugo com carne moída Legumes cozido Fruta	Arroz Feijão Farofa colorida Frango assado com legumes Salada fruta	Pão com manteiga Leite batido com fruta e aveia*

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 17-21 OUTUBRO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	385,8	62,86	14,6	8,76
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	450,24	70,94	17,94	10,86

4ª Semana	Segunda –Feira 24	Terça –Feira 25	Quarta –Feira 26	Quinta–Feira 27	Sexta –Feira 28
	Torta de carne moída c/ legumes Suco de fruta*	Arroz Feijão Sopa de mandioca com carne em pedaços Salada verde Fruta	Arroz branco Virado de feijão e ovo Repolho refogado Salada mista Fruta	Arroz Feijão Purê de batata doce Frango assado Seleta de legumes Fruta	Bolo de fubá Suco de fruta*

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 24-28 OUTUBRO)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	366,56	56,8	14,72	9,4
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	438,66	68,76	17,92	10,54

5ª Semana	Segunda-feira 31				
	Bolo de cacau Suco de fruta*				

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 31 OUTUBRO)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	373,6	50,8	14,8	13
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	463,0	63,02	18,04	15,08